

YHDISTÄ OPISKELU JA URHEILU

Opintojen ja urheilun yhdistäminen onnistuu! **Huippu-urheiluakatemia (HUA)** on Mäntän lukion, Mäntän seudun koulutuskeskuksen ja paikallisten urheiluseurojen tarjoama mahdollisuus yhdistää opiskelu ja urheilu Mänttä-Vilppulassa.



HUA:n toiminta alkoi syksyllä 2014. Toiminta ei ole sidoksissa yksittäiseen lajiin. Mukana on vuosittain monien eri lajien edustajia (mm. lentopallo, jääkiekko, jalkapallo, salibandy, yleisurheilu, hiihto ja nyrkkeily) ja lajien kirjo on koettu toimintaa rikastavana tekijänä.

Mäntän lukiossa opiskelija voi saada HUA:sta jopa 15 suoritettua kurssia kolmen opiskeluvuoden aikana. HUA antaa opiskelijalle mahdollisuuden harjoitella kolme kertaa viikossa kouluajalla. Harjoitusajat ovat viikoittain samat.

Maanantaisin klo 14.00 - 15.30 on kuntosaliharjoittelua, jolloin ohjatun alkulämmittelyn jälkeen urheilija tekee harjoituksen oman lajivalmentajansa suunnitteleman kuntosaliohjelman mukaan.

Torstaisin klo 8.00 - 9.30 pidetään lajikohtaiset aamuharjoitukset. Tämän hetkisille päälajeille (jääkiekko ja lentopallo) on omat valmentajansa liikuntasalilla ja jäähallilla. Muiden lajien harrastajat tekevät omatoimisen harjoitteen oman valmentajan ohjeiden mukaan. HUA:n vastuuhjaaja ja urheilijan lajivalmentaja sopivat aamuharjoituksen toteutustavasta.

Perjantaisin klo 12.15 - 13.45 harjoitus toteutetaan koko ryhmän voimin.

Alkulämmittelyä tehdään erilaisia kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittäviä liikkeitä.

Monipuolisuus on perjantain harjoituksen päätavoite ja silloin tutustutaan moniin eri lajeihin (esim. golf, keilaus, jousiammunta, itsepuolustus, paintball jne.). Myös urheilijan ravitsemukseen ja mentaaliharjoitteluun keskitytään perjantain tunneilla.



Tärkeintä HUA:n toiminnassa ja yksilön kehittämisessä on vastuuhjaajan sekä urheilijan oman valmentajan välinen yhteistyö ja yhteydenpito.

Huippu-urheiluakatemia on loistava mahdollisuus nuorelle päästä omassa lajissaan kohti terävintä kärkeä! Kummiurheilijoina toimivat Jori Lehterä, Matti Hietanen sekä Laura Rautanen.

Lisätiedot:

Hannu Salmi, puh. 040 637 3939
hannu.salmi@sasky.fi

Pasi Kekko, puh. 044 035 4320
pasi.kekko@taidekaupunki.fi

Johanna Rintapää, puh. 044 728 8214
johanna.rintapaa@taidekaupunki.fi

